

## Sommer er grøntsagernes årstid

7. juni 2013, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Grill, mad og vin), Side 4, ANDERS ENGBJERG VINDERSLEV..., 1239 ord, Id: e3d34e86

Kogebogsforfatteren Kirsten Skaarup er **vegetar** og oplever sommeren som en rent grøntsagsfest.

Henter billede...

Kirsten Skaarup er **vegetar**. Hun har skrevet en kogebog, der bærer titlen "Det kærlige køkken - grøn mad til en sårbar planet". På hendes hjemmeside kan man læse følgende beskrivelse af bogen: "Det kærlige køkken er en kærlighedserklæring til hele vores grønne jord og alle dens skabninger".

Kombinationen af vegetarisme og kærlighedserklæringer "til alle jordens skabninger" truer med at fremkalde den opfattelse, at Kirsten Skaarup har set det lys, de fleste af os andre ikke har, og hun er klar over det. Sådan hænger tingene imidlertid ikke sammen. Kirsten Skaarup er hverken bitter eller bedrevidende. Hun vil ikke tvinge grøntsager ned i svælget på folk, imens hun stjæler deres grillbøffer. Hun vil ikke pege fingre eller tale ned. Men hun vil gerne opfordre til, at folk giver det kødfri måltid en chance.

Måske bare en enkelt gang om ugen. Og hvorfor ikke om sommeren, det er trods alt grøntsagernes fest? Hvornår blev du bevidst om sammenhængen mellem den mad, vi spiser og planetens velbefindende? Jeg har interesseret mig for det grønne køkken i mere end 40 år. Dengang, for 40 år siden, havde jeg en fornemmelse af, at vi udbytter kloden mere, end den kan bære. Over de seneste 10-12 år er der kommet mere videnskabeligt belæg bag den påstand og mere fokus på klimaet. Det interessante ved det grønne køkken er, at ofte, når vi træffer beslutninger om den måde, vi skal leve på, så følger der både fordele og ulemper med vores valg. Men hvis man lever efter det grønne køkken, så får dyrene det bedre, klimaet får det bedre, og ens krop får det bedre. Der er simpelthen noget at hente på alle fronter.

Hvorfor er det svært at få folk til at lytte til de grønne budskaber, når der er så mange fordele? Problemet for mange mennesker, der gerne vil leve grønnere, er, at man kan ikke bare fjerne kødet og fortsætte med at spise sovs og kartofler.

Det bliver simpelthen for kedeligt, og det skal ikke være kedeligt at spise. Det skal være lækkert, smukt og en fornøjelse. Da jeg begyndte at leve efter det grønne køkken, var det kun meget begrænset, hvad man kunne finde af opskrifter på lækker mad, der ikke indeholdt kød. Derfor har jeg rejst rundt i det meste af verden for at lære om grønne retter. I den tredje verden har der ikke været ressourcer til at spise kød, men til gengæld er der en stor tradition for retter med bønner, grøntsager og ris.

Du har etableret en madblog, der hedder "koedfrifredag".

Hvor stor en forskel gør det, hvis man begynder at leve efter det grønne køkken blot en enkelt dag om ugen? Jeg ser ikke mig selv som nogen missionær, der vil tvinge folk til at leve, ligesom jeg gør. På et tidspunkt fik jeg den oplevelse, at jeg ikke længere havde det godt med at spise kød. Det er ikke alle, der har det på samme måde, og det er helt i orden. Men for vores planets skyld kunne det være godt, hvis man ville tage bare en enkelt dag eller et par dage om ugen uden kød. Og så er det min erfaring, at når folk opdager, hvor godt de her grønne retter kan smage, så ændrer smagsoplevelsen deres vaner og forestillinger om, hvad det vil sige at leve uden kød.

Hvordan kan man som forbruger lære at købe ind, så de råvarer, man bruger, er i overensstemmelse med naturen? Helt basalt så handler klimavenlige indkøb om at købe årstidens råvarer. Samtidig skal råvarerne helst være danskproducerede, selv om det kan være svært at undgå importerede varer, når man eksempelvis vil købe citroner.

Hvis ens kulinariske opdragelse ligger langt fra det grønne køkken, hvordan kan man så vide, hvilke råvarer der tilhører en bestemt årstid? Som udgangspunkt kan det være svært at vide, hvilke råvarer der passer sammen med hvilken årstid, for i supermarkeder kan vi købe alting hele året rundt. Jeg vil foreslå, at man prøver at sætte sig ind i hvilke råvarer, der tilhører hvilken årstid. Det er ikke kompliceret, og hvis man interesserer sig for mad, så kommer det let. En generel huskeregel kunne være, at tunge råvarer, som rodfrugter, pastinakker og selleri, er vintermad.

Lette råvarer, som ærter, nye kartofler, asparges og nye gulerødder, er sommermad.

Er sommeren årets bedste tid, når man er lykkelig grøntsagsspiser? Altså, vinterkøkkenet er bestemt ikke kedeligt.

Man kan lave dejlige tærter med rodfrugter og kartoffelroulader og alle mulige andre gode retter.

Men juni og juli er den store fest. Det er nu, hvor alting kommer myldrende op af jorden.

Hvad ser du mest frem til? Jeg elsker kartofler. Jeg er faktisk på vej til Samsø for at spise mig halvt fordærvet i de nye kartofler.

Det er kartoflerne, jeg flipper mest ud over her om sommeren, men jeg er også glad for friske asparges, nye gulerødder, danske ærter og så de nye, friske rødbeder. Og så skal man endelig ikke glemme alle de friske krydderurter, der giver et ekstra pust til sommermaden. N.

specialmagasiner@jp.dk

Fakta: KOLD SOMMERSUPPE MED RØDBEDER

350 g rødbeder 4 dl yoghurt ca. 3 dl grøntsagsbouillon ½ salatagurk 3-4 cornichoner (små syltede agurker) evt. 1 dl sojafløde eller piskefløde 1 bdt. dild Kog rødbederne. Afkøl og flå dem. Riv rødbederne groft på råkostjernet.

Pisk yoghurten ud i bouillon og tilsæt rødbederne.

Det er en fordel af tilberede suppen dagen i forvejen hertil. Sæt suppen i køleskabet.

Riv agurken groft på råkostjernet og hak cornichonerne meget fint. Rør begge dele i suppen.

Smag til med salt og pebrer, og evt. lidt flere cornichoner og/ eller et lille drys sukker.

Du kan evt. runde suppen af med lidt fløde.

Klip det meste af dilden og rør det i suppen. Smag til igen.

Sæt suppen i køleskabet indtil serveringen. Servér suppen med mere klippet dild og evt. en skefuld fløde på toppen.

#### SALAT MED NYE KARTOFLER OG OPDATERET MORMORDRESSING

250 g nye kartofler 1 bdt. radiser ¼ spidskål ½ agurk 1 dl bælgede ærter mormordressing: 1 ½ dl sojafløde eller piskefløde 2-3 spsk citronsaft 2 fed presset hvidløg 2 spsk frisk timian (eller 2 tsk tørret) Kog kartoflerne, afkøl dem og skær dem i skiver.

Skær radiserne i skiver.

Snit spidskålen fint.

Skær agurken i kvarte skiver.

Bland alle grøntsagerne.

Rør dressingen sammen.

Smag godt til med citronsaft, sukker, salt og peber.

Hæld dressingen over salaten lige inden serveringen og vend rundt.

Drys evt. med lidt mere timian.

## TÆRTE MED GRØNNE OG HVIDE ASPARGES

tærtebund: 100 g blødt smør eller jordnøddesmør 75 g grahamsmel ca. 125 g hvedemel ½ dl vand fyld: ½ kg grønne og hvide asparges 3 æg 1 ½ dl sojafløde eller piskefløde 100 g tør ost fintsnittet lilla spidskål eller rødbedespirer karse Ælt hurtigt dejen til tærtebunden sammen og sæt den i køleskabet en halv times tid.

Skræl de hvide asparges og skræl evt. det nederste stykke af de grønne.

Pisk æggene sammen med fløden og tilsæt en drys salt og peber. Riv osten og rør den i æggemassen.

Rul dejen ud og læg den i en smurt bage-eller tærteform.

Prik dejen med en gaffel og forbag den i en 200 grader varm ovn 8 minutter.

Skær aspargesene i længder, der passer til formen.

Læg aspargesene tæt sammen skiftevis på den forbagte bund.

Hæld æggemassen over og bag tærten færdig til den er gylden på overfladen, ca. 20 minutter.

Drys med lidt snittet spidskål eller spirer samt karse.

Du kan finde mange flere grønne opskrifter på [www.kodfrifredag.dk](http://www.kodfrifredag.dk).

- FOTO: KIRSTEN SKAARUP

---

### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådgivelsesstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## Rokoko Posten: Fiktive nyheder: Danskerne: Æd svin, eller vi tegner Muhammed!

7. august 2013, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 35, 333 ord, Id: e3e8475f

Facebook-gruppen "Danskerne vil ikke have islam proppet i halsen" vil have muslimerne til at spise svinekød - ellers vil de hænge Muhammed-tegninger op overalt, hvor der kun serveres halalkød.

Henter billede...

Sommerens historier om hospitaler og daginstitutioner, der udelukkende serverer halalkød, blev dråben, der fik bægeret til at flyde over for danskerne.

»Jeg har simpelthen fået nok af, at muslimerne altid skal have særbehandling på grund af deres latterlige, religiøse skikke,« lyder det fra en af dem, en 34-årig mand fra Hvidovre.

En 27-årig kvinde fra Odense samtykker harcelerende: »Når de ikke engang vil spise svinekød, kan det ikke passe, at vi skal spise halalkød!«.

Demo for danskhed

Frustrationerne har fået danskerne til at forene sig i Facebook-gruppen "Danskerne vil ikke have islam proppet i halsen", hvor man er blevet enige om at demonstrere for danskhed landet over.

»Vi mødes under parolen: Æd svin, eller vi tegner Muhammed!« lyder det fra gruppens talsmand og stifter, Erik Søndergaard fra Vanløse.

Ifølge Erik handler det ikke om en generel modstand mod islam, men snarere om, at danskerne ikke vil påtvinges fremmede skikke af mennesker, der ikke engang vil spise noget så traditionelt dansk som svinekød.

»De kan for min skyld gå i burka og bede til Mekka alt det, de orker, men jeg gider altså ikke æde kød, som er velsignet af en eller anden imam, som jeg ikke engang tror på.« En anden af gruppens aktive medlemmer, 48-årige Margrethe Jonassen fra Horsens, pointerer, at det er vigtigt at huske nuancerne i debatten.

Bør indpasse sig

»Vi mener alvorligt, at muslimerne bør indpasse sig og f. eks. spise svinekød, men nogle af dem er måske **vegetarer**, og så er det selvfølgelig noget andet, end hvis det skyldes en forskruet tankegang fra Mellemøsten,« siger hun.

Hun understreger dog, at danskerne mener deres budskab alvorligt.

»Vi hænger tegninger af Muhammed op overalt, hvor der kun serveres halalkød, hvis ikke muslimerne begynder at spise svinekød - eller bliver **vegetarer** allesammen,« lover hun.

At det ofte er danskere, der træffer beslutning om kun at servere halalkød, er underordnet, mener Erik Søndergaard: »Det er jo uanset hvad muslimernes skyld. Og hvem ved, om beslutningerne bliver truffet, fordi folk bliver truet til det?«.

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## Dinosaur svansede rundt med ekstravagant fjerpragt

3. februar 2013, Jyllands-Posten, Sektion 8 (Newton), Side 3, KRISTIAN SJØGREN..., 511 ord, Id: e3a34ec9

**Et canadisk studie tyder på, at kridttidens fuglelignende dino-hanner rendte rundt med en overdådig vifte af halefjer, som den brugte til at score hunner med.**

Henter billede...

Charles Darwin har en gang fortalt, at han altid blev fysisk dårlig, når han så en fjer fra en påfugls hale. Årsagen var, at hans evolutionsteori ikke kunne forklare, hvorfor påfugle har så gigantiske fjerpragter, når fjerene øjensynligt gør dem tungere, lettere at se og nemmere at fange for rovdyr. Påfuglene trodsede på den måde alle Darwins ideer omkring "survival of the fittest".

Men påfuglen er langt fra det første dyr i udviklingshistorien, der har rendt rundt med en ekstravagant fjerpragt, der kun har haft til formål at imponere potentielle mager. Allerede i kridttiden svansede den næbede dinosaur - oviraptor - rundt med en lignende vifte af prangende fjer.

Det viser i hvert fald ny canadisk forskning, der netop er offentliggjort i det palæontologiske tidsskrift *Acta Palaeontologica Polonica*.

Undersøgelser peger på en usædvanlig hale Bag studiet står ph. d. og forsker ved University of Alberta, Canada, Scott Persons, der i sine studier nøje har undersøgt omkring 900 haleknogler fra oviraptorer, der levede omkring Gobi-ørkenen i Mongoliet for 75 millioner år siden.

Haleknoglerne er resterne af over 15 forskellige individer fra 9 forskellige arter.

Ud fra undersøgelserne har Scott Persons kunnet fastslå, at oviraptorernes haleknogler blandt andet havde usædvanligt mange bump og buler, hvor muskler har været vedhæftet.

Computeranalyser baseret på oviraptorernes samlede skellet viser desuden, at disse halemuskler har været ret så store.

»Vi kan se, at oviraptors halespids har haft usædvanligt stærke muskler tilknyttet. Samtidig havde halen generelt mange led og var meget fleksibel. Derfor foreslår vi, at oviraptor-hannen ikke blot kunne vise sin halevifte frem for at tiltrække mager. Den kunne også lave en muskuløs dans med halen for at imponere hunnerne,« fortæller Scott Persons.

Unik hale tyder på fjerpragt i enden

De undersøgte haleknogler besad også et andet træk, der indikerede, at de måtte have haft en stor fjerpragt yderst på halen. Oviraptorerne havde for flere arters vedkommende svejset de yderste haleknogler sammen i en solid knivlignende struktur - en såkaldt pygostyle.

Pygostylen fandtes ikke blandt de andre raptorer som eksempelvis velociraptor, men var unik for oviraptorerne og therizinosaurene, der er tæt beslægtet med oviraptorer.

Til gengæld kan man finde pygostylen i alle nutidens fugle.

Fugle bruger pygostylen til at forankre deres store halefjer og dermed hjælpe dem med at flyve.

Men oviraptor fløj slet ikke, dertil var deres vinger for små. Halefjerene stak desuden ud i alle retninger, så de har heller ikke været brugt til at isolere kroppen.

»Derfor konkluderer vi, at oviraptor brugte pygostylen på samme måde som påfugle og kalkuner gør i dag. Nemlig til at forankre store fjer til fremvisning i parringslege,« forklarer



Scott Persons.

Scott Persons fortæller dog også, at halen muligvis også kan være brugt til at skræmme eventuelle fjender væk eller i kommunikation med yngel.

newton@jp.dk

Fakta: ÆGGETYV VAR **VEGETAR**

Oviraptor betyder "æggetyv" på latin.

Navnet stammer fra et fund, hvor oviraptorknogler blev fundet sammen med nogle æg, som forskere troede tilhørte en anden dinosaur-art.

Senere har det dog vist sig, at det formentlig var oviraptors egne æg, og at den én meter høje, fjerede dino formentlig var **vegetar**.

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Debat: Ulvepropaganda

30. marts 2013, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 22 (Debat), EGON BENNETSEN vildtbiolog og skovejer Klitvejen 108 Frøstrup..., 350 ord, Id: e3ba0a07

På Naturstyrelsens hjemmeside findes følgende beskrivelse af mårhunden: »Mårhunden er et alsidigt og effektivt rovdyr, der ligesom minken og vaskebjørnen kan udkonkurrere hjemmehørende rovdyr med en lignende levevis, f. eks. ræv og grævling. Den vil ligeledes kunne udgøre en trussel mod fugle og små pattedyr, da disse ikke er vænnet til dette rovdyr.

Henter billede...

Mårhunden kan være bærer af rabies, men også af den farligere bændelorm *Echinococcus multiloculus*, der i værste tilfælde kan være dødelig for mennesker.

Ydermere er der risiko for spredning af parasitter til hjemmehørende vildt.« Om ulven hedder det: »Ulve lever især af hjortedyr, men også af harer, kaniner, fugle, mus og andre småpattedyr.

Om efteråret supplerer de af og til med bær. Ulvene tager ofte unge eller svage hjortedyr og er på den måde med til at opretholde en sund hjortebestand.

Ulve kan også tage ådsler.

Ulve kan angribe og dræbe husdyr, men de udgør kun en forsvindende lille del af dens fødeemner.« Sådan fungerer en velsmurt propagandamaskine.

Dæmonisering

Mårhunden dæmoniseres på enhver tænkelig måde.

Alt, hvad der skrives om mårhunden, gælder således også for ulven, bortset fra at ulven ikke nøjes med at udkonkurrere ræv og grævling, men med sikkerhed æder dem, hvis muligheden opstår.

Nu gøres ulve halvt om halvt til **vegetarer** og ådselædere, og deres angreb på husdyr - inklusive hunde - bagatelliseres.

Naturstyrelsen, Danmarks Naturfredningsforening og mange biologer deler dyr og planter op i gode og velkomne på den ene side og onde og uvelkomne på den anden side.

Det afgørende for dem er, om arten er "hjemmehørende" i Danmark eller ej.

"Hjemmehørende" defineres normalt sådan, at arten har eksisteret i Danmark på et eller andet tidspunkt efter den sidste istid.

Hvis arten tillige fortrænger "hjemmehørende" arter, klistres ydermere betegnelsen "invasiv" på den.

## Inkonsekvens

Jeg er ikke enig i disse definitioner, men mener, at dyr og planter tilstedeværelse i Danmark bør bero på en pragmatisk økologisk og økonomisk vurdering.

Naturstyrelsen er dog langt fra konsekvent i kategoriseringen af de forskellige arter, da den medvirker til fremme og spredning af dåvildt. Dåvildtet er nemlig indført og er invasivt, da det fødemæssigt konkurrerer med det hjemlige rå-og kronvildt.

---

### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## RokokoPosten: FIKTIVE NYHEDER : Ny madtrend forsager kemi: Spis kun grundstoffer

15. september 2013, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 55, 343 ord, Id: e3f8e93a

N En gruppe sundhedsbevidste borgere i København nægter at fylde deres kroppe med farlig kemi. Derfor forsøger de at holde sig til grundstoffer som kul, oxygen og brint.

Henter billede...

»Undgå kemi i maden«, »Her er problemstofferne« og »Farlig kemi i landbruget" er blot nogle af de overskrifter, man kan møde, hvis man interesserer sig for naturlig mad.

Den industrielle fødevarereproduktion har nemlig oversvømmet vores mad med kemikalier, og det vil en gruppe borgere gøre op med.

»Jeg vil ikke udsætte min krop for al den kemi, der er i præfabrikeret mad,« erklærer 25-årige Kristoffer Malmø Jensen, der forsøger at spise grundstoffer, så vidt det kan lade sig gøre. Han bakkes op af 27-årige Dorthea Laurvig, der oprindeligt var **vegetar**, så veganer og dernæst frugtarist.

»Det betød, at jeg kun spiste nedfalden frugt.

Alligevel kunne jeg ikke undgå kemien,« påpeger Dorthea og nævner katekin og tiamin som eksempler på de stoffer, der sniger sig ind i selv den mest samvittighedsfulde diæt.

H<sub>2</sub>O er tilladt

Hun, Kristoffer og 10-15 andre unge har derfor ladet sig inspirere af den amerikanske bevægelse periodismen, hvor man spiser efter det periodiske system, altså grundstoffer.

Dette har imidlertid vist sig at være vanskeligt, hvorfor kemiske kombinationer som H<sub>2</sub>O er tilladt.

»Det er enormt svært at få fat på rene grundstoffer, især dem, der kun er blevet skabt i laboratorier og eksisterer i få millisekunder, så indtil videre spiser jeg en smule grafit (en form af kulstof, red.),« fortæller Kristoffer, der allerede mærker periodismens positive effekter: »Jeg har tabt mig 8 kg og fået den her fantastiske mathvide hud samt et meget rødere og friskere tandkød!«.

Løber ikke tør for C og O

Noglet lignende er sket for Dorteia, der i en uge har levet på H<sub>2</sub>O og He.

»Der er så mange fordele ved at leve på en naturlig måde, hvor man kommer tilbage til de oprindelige rødder: Atomerne,« mener hun og opfordrer sundhedsmyndighederne til at se nærmere på, hvordan man kan få danskerne til at leve som periodister.

»I stedet for at bare at køre derudaf med tilsætningsstoffer, antibiotikapumpede dyr og genmanipulation burde vi tænke på at forbruge mere bæredygtigt.

På et tidspunkt løber vi tør for ressourcer - men vi løber aldrig tør for C, H, O og S!«.

- Illustration: Denise Chan/ Flickr

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådgivningsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## Drop diætdillerne og følg kostrådene

7. april 2013, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 10 (Indland), JONAS HVID..., 1079 ord, Id: e3bcaca3

**Sundhed: De gamle officielle kostråd holder stadig og er bedre pejlemærker end trendy kure, fastslår forskere.**

Henter billede...

S tenalderkost. Atkinskur.

Raw food.

Gennem årene er vi blevet bombarderet med diæter og kure, der skal gøre os sundere. Nogle siger, at vi skal proppe os med kød og fisk, men undgå brød og pasta, nogle anbefaler at kvitte mælken, mens andre opfordrer til at spise maden rå.

Derfor kan det være svært at finde vej i junglen af råd til kosten. Men der er et godt pejlemærke for de forvirrede forbrugere, fastslår ernæringseksperter: Følg de officielle kostråd, for så kan du se frem til et sundt og længere liv.

Disse råd, om bl. a. at spise fisk, frugt og grønt samt spare på fedtet og sukker, har nemlig ikke ændret sig synderligt gennem årtier. Således viser en ny og omfattende evaluering af de nuværende kostråd fra 2005, at det kun er nødvendigt med mindre justeringer,

fortæller Inge Tetens, professor ved DTU Fødevareinstituttet og formand for gruppen af ernærings-og kostforskere, som gennem halvandet år har gransket det videnskabelige grundlag bag rådene.

»Der er ikke kommet noget frem, som peger i en helt anden retning. Vi kan dermed være sikre på, at de officielle kostråd, som vi har fundet dokumentationen for, fører til et godt helbred,« siger Inge Tetens.

Diæter har mangler

Der ser dog ud til at ske justeringer af kostrådene, når den reviderede udgave bliver præsenteret til efteråret. Forskergruppen har fundet belæg for, at kostrådet om, at vi skal spise fisk, bør øges til 350 g om ugen mod 200-300 g i dag. Desuden bør vi skrue ned for kødpålæg med højt fedt-og saltindhold samt spise endnu flere grøntsager og mere rugbrød og havregryn for at få fuldkorn nok.

Samtidig kommer der sandsynligvis et ekstra kostråd om, at vi skal spise mindre salt, tilføjer Trine Enevold Grønlund, der er Fødevarestyrelsens projektleder for revideringen. Hun skal stå for formuleringen af kostrådene og konstaterer ligeledes, at der ikke er sket de store revolutioner af rådene, siden de blev lanceret begyndelsen af 1970'erne.

»Det kommer der heller ikke til nu,« fastslår hun.

Inge Tetens understreger, at de officielle kostråd læner sig op ad en bred international videnskabelig dokumentation, som tager hensyn til alt relevant i forhold til kost i modsætning til en række diæter og kure, som kommer i bølger og f. eks. har et mere snævert fokus på at tabe sig og undgå kræft og hjertekarsygdomme.

»I mange tilfælde lover diæterne mere, end de kan holde.

De er ikke altid videnskabeligt underbygget, og hvis den almindelige dansker vil være sikker på et godt og sundt liv, skal man bare følge de officielle kostråd,« anbefaler formanden.

Samme toner lyder fra Susanne Gjedsted Bügel, lektor og forsker i ernæring ved Institut for Human Ernæring ved Københavns Universitet, og Trine Enevold Grønlund.

Begge anerkender, at en række af diæterne og kurene lever op til flere af de officielle kostråd, men de fleste har dog mangler. Således kan kure, der går uden om mælk og mejeriprodukter, kræve kalktilskud, og folk, der ikke spiser kornprodukter, kommer til at mangle fibre.

Kostråd med god effekt Selv om nogle oplever at tabe sig og føler sig sundere med diæter som "kernesund familie", hvor der skæres ned på mælk og gluten, eller ved at spise

masser af kød og undgå brød samt pasta med stenalderkost, er det ikke ensbetydende med, at der er tale om mirakelkure. Ændringerne kan lige så godt skyldes folks dårlige udgangspunkt, understreger ernæringsfolkene.

»Man skal se på, hvad folk kommer fra, når de følger disse trends. Hvis de fulgte kostrådene, ville det have en mindst lige så god effekt,« siger Susanne Gjedsted Bügel.

Hun henviser til et forsøg, hvor 30 normalvægtige unge i 1989 i otte måneder fik kost, der levede op til rådene. Alle endte med et lavere blodtryk og kolesteroltal.

»Det er bevis for, at det, vi anbefaler, faktisk også virker,« konstaterer forskeren.

Kampagne til efteråret Ifølge en ny undersøgelse fra DTU Fødevareinstituttet kniber det dog med at følge kostrådene.

F. eks spiser kun 40 pct. af de, der mener at have sunde kostvaner, nok frugt og grønt.

Men hvis kostrådene er så gode, hvorfor gør myndighederne så ikke mere for at udbrede dem? »Til efteråret laver vi en kampagne for at skabe mere opmærksomhed om dem. Men jeg tror, at mange familier er klar over, at det handler om at spise groft og mange grøntsager og dermed ubevidst følger rådene,« siger Trine Enevold Grønlund.

jonas.hvid@jp.dk

STENALDERKOST: Folk skal spise magert kød, fisk, skaldyr og frugt, mens pastaprodukter, brød og ris er bandlyst. Blev populært i Danmark i 2012. RAW FOOD: Går ud på at spise maden rå, og som det findes i naturen. For at bevare næringsstofferne må maden ikke varmes op til over 42 grader. Blev populært i Danmark i 2010-11. **VEGETAR/VEGANER:** **Vegetarerer** spiser ikke kød, og nogle heller ikke æg og mejeriprodukter, mens veganere helt holder sig fra animalske produkter -også honning, husblas m. m. I 2010 kaldte 4 pct. af danskerne sig **vegetar** eller veganer. ATKINS-KUREN: Der skal spises masser af fedt kød, ost, fløde, m. m. for at få meget protein og fedt, mens kulhydrater og dermed brød, ris og kartofler skal undgås. Lanceret af Atkins i 1970'erne. KERNESUND LIVSSTIL: En livsstilsplan, hvor man kombinerer motion med sund mad, primært frugt og grønt.

Skærer ned på sukker, mælk og gluten.

Blev populær i 2008-09. SYRE/ BASE-BALANCE: Kroppens optimale pH-værdi skal opretholdes ved at spise mest basedannende mad som frugt og grønt og mindre syredannende, bl. a.

kød og mælk. Har været brugt i en årrække og er bl. a. blevet anbefalet af kostvejleder Lene Hansson siden slutningen af 2000'erne. BLODDTYPE-DIÆTER: Menneskers kostbehov er forskellige afhængig af deres blodtype. For blodtype A gælder det om at spise fedtfattigt og for type 0 at undgå hvedeholdige produkter. Fra slutningen af 1990'erne.



MIKRO-MAKRO-MAD: Baseret på ying/ yang-princippet og handler om balance i kroppen. Diæten består overvejende af kornprodukter og grøntsager. Slog igennem i Danmark under 1970' ernes hippiekultur.

De otte kostråd

Spis frugt og grønt - 6 om dagen  
Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen  
kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød - hver dag  
Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager  
Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød  
Spis varieret og bevar normalvægten  
Sluk tørsten i vand  
Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen  
Kilde: Ernæringsrådet og Danmarks Fødevareforskning 2005 JP- Læs mere om sund kost på [jp. dk/ premium](http://jp.dk/premium) N Få uddybet kostrådene og test dig selv.

N Sådan vurderer eksperterne kostrådene.

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Kulturklip

7. december 2013, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Kultur), Side 2 (Kultur), VED MIKKEL FYHN CHRISTENSEN..., 396 ord, Id: e421f060

Trier er ikke for børn

Henter billede...

Disneys seneste animationsfilm "Frozen" bliver vist i USA i disse dage.

Det er en sød historie om en prinsesse, som det ofte er i Disneys univers. Mens forældre og bedsteforældre i tirsdags sad og ventede på, at filmen gik i gang i Tampa, Florida, skete der noget.

Først kunne salen se den klassiske Mickey Mouse-film fra et dampskib, men så kom traileren til Lars von Triers "Nymphomaniac", som viser eksplicitte sexscener. Det fortæller bedstemor Lynn Greene til My Fox: »Det virker som en evighed, når man prøver at dække en lille fyrs øjne. Jeg havde ikke hænder nok til også at holde ham for ørene, så han fik hele lyden med.«.

Tortur af kalkuner

Det er ingen hemmelighed, at den engelske sanger Morrissey er **vegetar**. Det er heller ingen hemmelighed, at han ofte ytrer sig politisk. Nu er det slet ikke. I et åbent brev til sine fans protesterer Morrissey over det årlige brutale drab af tusinder af kalkuner i anledning af Thanksgiving og angriber den amerikanske præsident, Obama.

»Vær sød at ignorere det tåbelige eksempel, som præsident Obama sætter, når han i Thanksgivings navn støtter tortur, når 45 mio. fugle bliver groft mishandlet og slæbt gennem elektriske bade og får deres hals skåret over.«.

Kan Bob Dylan hade?

Frankrig har af og til et eksperimenterende retssystem, som tillader, at fiktion kan bedømmes som faktion. Selveste Bob Dylan er nu blevet sigtet for hadetale eller hate speech, efter at han i et interview til Rolling Stone sagde følgende, ikke om Frankrig, men

om USA: »Sorte ved, at nogle hvide ikke ville opgive slaveriet. At hvis de fik deres vilje, ville de sorte stadig være under slaveriets åg, og de kan ikke lade, som om de ikke ved det.«.

## Homolov rammer Elton John

Elton John bærer sin homoseksualitet med en vis stolthed, og det har bragt hans decemberkoncerter i fare. Rusland har vedtaget en ny lov, som forbyder enhver form for homoseksuel propaganda, og da Elton John netop har valgt at optræde i Rusland for at vise solidaritet med russiske homoseksuelle, byder de kommende koncerter i Rusland på en del problemer. En russisk forældrerorganisation har ifølge russiske medier bedt Putin om at aflyse Elton Johns koncert.

I et brev skrev de: »Sangeren har tænkt sig at støtte lokale sodomitter og bryde den russiske lovgivning, som er lavet for at beskytte russiske børn.«.

mifc@jp.dk

---

### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Debat: En velvoksen ko er ret lang tid om at forbløde

13. august 2013, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 25 (Debat), Helge Scholz Jernbane Allé 13, Esbjerg..., 360 ord, Id: e3ea3fe1

Esben Holmberg skriver i JP 7/ 8 om nødvendigheden af at indføre halalslagtet kød i institutioner, for at de muslimske børn ikke skal blive udstillet som noget særligt, hvilket fører dem direkte ud i en kriminel løbebane.

Henter billede...

Der er også børn, som er **vegetarer** (eller deres forældre er det - og dermed børnene), der er mælke-og glutenallergikere. Skal disse børn så stadig udstilles som noget særligt, hvilket vel også fører disse stakkels børn direkte ud i en kriminel løbebane, eller skal institutionerne simpelthen indrette deres madtilbud på en måde, så alle kan spise den samme "grød"? EH skriver, at det er ham ligegyldigt, hvilken slagtemetode der anvendes, når blot muslimske interesser tilgodeses. Det er vist ikke en holdning, der er voldsomt udbredt i et samfund med stigende fokus på dyrevelfærd. Man kan blot se på, hvilken opmærksomhed en noget uautoriseret slagting af en pony på en nordsjællandsk strand vakte. Dræbersnegles liv og velfærd skal også tilgodeses, idet man advarer mod brug af ølfælder, da disse kan medføre en langsom druknedød (for sneglene).

En velvoksen ko er ret lang tid om at forbløde, når den får halspulsårerne snittet. Det er en så voldsom proces, at man ikke ville vise det på tv for nogle år siden i en udsendelse om islamisk og jødisk madkultur, så vidt jeg husker.

Denne betænkelighed havde man ikke i Det Tredje Rige, hvor netop en slagting af en ko efter den pågældende metode blev brugt som propagandaindslag mod jøderne.

Forskellige livsformer i et frit land Apropos jøderne, så har de aldrig mig bekendt forsøgt at påføre resten af befolkningen deres kulturelt betingede spisevaner. Det er altid de evindeligt krænkede muslimer, der er problemer med.

Der skal være plads til forskellige livsformer i et frit land, men hvorfor i alverden skal mennesker, der er modstandere af halalslagtet kød, tvinges til at spise det? EH taler smukt

om integration, men ingen forventer vel, at muslimer lader sig integrere i en ældgammel svinekødstradition, som vi har tilfælles med en meget stor del af verdens befolkning.

Hvis det er så svært for velmenende pædagoger at finde en fællesnævner for institutionsmaden, så er der jo stadig madpakken at falde tilbage på.

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

# Debat: Gjerskovs "Månegris" er et misfoster

**MORGENAVISEN**  
**Jyllands-Posten**

6. maj 2013, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 24 (Debat), Jette Rosenkvist selvstændig Bukholmvej 43, Haderslev..., 424 ord, Id: e3c7806d

Fødevareminister Mette Gjerskovs projekt "Månegris", som går ud på at øge svineproduktionen fra nuværende ca. 30 mio. til 40-50 mio.

Henter billede...

grise årligt uden negative konsekvenser, er et utopisk påfund. Det er urealistisk og naivt at forestille sig, at man kan forøge en husdyrpopulation drastisk uden massive omkostninger for natur og miljø.

Danmark blev allerede i 2010 "kåret til" verdens tredjestørste miljøsvin og tredjemest ressourceforbrugende land. Denne placering skyldes i høj grad vor maniske svineproduktion.

Griseproduktionen lægger beslag på enorme mængder landbrugsjord i såvel ind- som udland: I Sydamerika hentes soja, sukker og palmeolie fra tidligere regnskovsområder svarende til Sjællands størrelse, og tonsvis af foder, som tælles i millioner, fragtes hertil på miljøbelastende skibe. Blot ca. 20 pct. af den energi, der investeres i grise i form af vegetabilier, kommer retur i egenskab af kød.

Der er altså tale om et ressourcepild af dimensioner. Såfremt alle i verden havde et ressourceforbrug som danskerne, ville vi have brug for fire ekstra jordkloder.

Foderproduktion lægger i Danmark beslag på 80 pct. af landbrugsarealet.

Danmark har allerede verdensrekord som verdens mest intensivt opdyrkede land, hvilket i biodiversitetssammenhæng bringer os langt under det europæiske gennemsnit ned på niveau med Albanien. Forskning har dokumenteret, at indtag af kød fra især firbenede dyr spiller en væsentlig rolle, når det gælder udvikling af kræft, hjerte-karsygdomme, sukkersyge og overvægt.

## Reservoir for smittespredning

Koncentration af levende individer på et meget lille areal i artsfjendtligt miljø udgør et glimrende reservoir for smittespredning - det såkaldte kz-lejr-syndrom. 88 pct. af alle svin på danske slagterier er nu inficeret med den farlige stafylokokbakterie, MRSA, som kan smitte mennesker.

Ergo er en øget svineproduktion i Danmark såvel uetisk som særdeles skadelig for vort land, også i omdømmemæssig henseende. Bevidstheden om hensigtsmæssigheden af et stærkt reduceret kødforbrug bliver stadig større rundt omkring i verden: I USA er kødforbruget faldet med 12 pct. siden 2007, tre ud af fire hollændere spiser ikke kød dagligt, og antallet af **vegetarer** i den vestlige verden er stadig stigende.

I Tyskland demonstreres mod intensiv husdyrproduktion, og i flere sydamerikanske lande er nu ved at etableres et udviklingsparadigme med en forfatningsdeklaration, der tilsiger mennesket ikke at mishandle natur og dyr. Laboratoriefremstillet kød forudses at være en realitet i kølediskene inden for en overskuelig årrække - et langt mere bæredygtigt kødalternativ.

Med andre ord industriel produktion af dyr er dømt til en snarlig død i den vestlige del af verden.

Flere forskere vurderer, at kødspisning om få årtier vil være lige så uglest og lavstatus, som rygning nu er. Al sund fornuft taler imod øget svineproduktion i Danmark.

- Flere forskere vurderer, at kødspisning om få årtier vil være ligeså uglest og lavstatus, som rygning nu er. Al sund fornuft taler imod øget svineproduktion i Danmark.  
Arkivfoto: Joachim Adrian/ Polfoto

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## ROKOKOPOSTEN: Indvandrerforening uddeler danskerpriser

9. december 2012, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 55, 379 ord, Id: e38e70fd

Den Tamilske Forening i Næstved uddelte i går syv priser til danskere, der det seneste år har udmærket sig ved at være virkelig meget indfødte.

Henter billede...

Selvom man er indfødt dansker med bleg hud og leverpostejfarvet hår, kan man godt være velfungerende og dygtig til rigtig mange ting.

Det markerede Den Tamilske Forening i Næstved i går ved at overrække en række priser til indfødte danskere.

»Indfødte danskere er jo i virkeligheden tit rigtig dygtige og flittige mennesker med vigtige kvaliteter.

Derfor vil vi gerne give dem priser, så de forstår, hvor meget vi værdsætter dem, selvom de ikke ligner os,« lød det inden ceremonien fra foreningens formand, Tharan Samaranayake.

Flink til at vaske tøj 61-årige Gertrud Jensen fra Vedersø i Vestjylland er en af de stolte prismodtagere.

Hun vandt i kategorien Indfødt fra meget dansk landsby og blev desuden anerkendt for sit særlige talent for at vaske tøj.

Samaranayake fortæller om Gertrud Jensen: »Ud over at være virkelig flink til at vaske tøj er hun bare usædvanlig indfødt.

Hun har også et dejlig positivt livssyn, selvom hendes mand blev invalideret i en ulykke med en landbrugsmaskine for 12 år siden.



Nu passer hun manden og vasker tøj og laver dansk mad og taler dansk med en virkelig charmerende vestjysk dialekt.« Berigelse for samfundet Fælles for de syv prisvindere er, at de på hver deres helt unikke måde er en berigelse for samfundet.

»Det er meget vigtigt at understrege, at indfødte danskere ikke er ens, selvom de ved første øjekast godt kan ligne hinanden,« understreger Tharan Samaranayake.

Derfor er det vigtigt ikke at skære alle over en kam.

For selvom mange danskere er dygtige til at se fodbold og spise flæskesteg, skal man vogte sig for fordomme og stereotyper.

»En af vores prismodtagere er netop blevet udvalgt, fordi han er **vegetar** og dyrker yoga, hvilket er en rigtig spændende måde at udfolde sin indfødte danskhed på,« mener formanden og fremhæver også den 36-årige Bruno Olsen, der vandt en pris for slangbeherskelse på næsten-perkerniveau.

»Vi faldt straks for Brunos kreative og kulørte slanganvendelse og evne til at sige "wallah", så man næsten forveksler ham med en ægte perker,« smiler Samaranayake.

RokokoPosten er en parodi på den aktuelle nyhedsstrøm.

Alle RokokoPostens nyheder er således fiktive, selv om de er stærkt inspirerede af virkeligheden.

Er du abonnent, kan du få RokokoPosten tilsendt på mail kl. 6 hver morgen.

Klik ind på [jp.dk/premium](http://jp.dk/premium) og vælg JP Deadlines-mails.

- Foto: Magnus D/ Flickr.

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.


Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## Dræbermyggene kommer

 21. februar 2013, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 18 (International), LARS FROM International korrespondent..., 741 ord, Id: e3aa5194

**Invasive arter: En stribe nye dyre-og plantearter invaderer Europa. Mange er skadelige, nogle direkte dødelige. Det koster Europa 90 mia. kr. om året.**

[Henter billede...](#)

En voldsom invasion truer Europa.

Ikke en invasion af soldater, kampvogne eller bevæbnede terrorister.

Men en invasion af dyr og planter, der ikke naturligt hører til i Europa, men som nu er i fuld gang med at fortrænge nogle af de eksisterende dyr og planter - og som i nogle tilfælde vil få alvorlige konsekvenser for menneskers sundhed.

Invasionen er så voldsom, at den ifølge en ny rapport fra Det Europæiske Miljøagentur, EEA, i København koster Europa omkring 90 mia. kr. om året.

Seniorforsker Piero Genovesi fra det italienske miljøinstitut, Ispra, og formand for det europæiske råd for invasive arter, er især bekymret for de sundhedsmæssige konsekvenser for mennesker som følge af de mange arter, der i disse år strømmer ind over store dele af Europa.

»Det handler f. eks. om den oprindelig amerikanske plante ambrosia, der menes at kunne give 25 pct. af alle europæere allergi. En anden alvorlig trussel er den asiatiske tigermyg, der er kommet til Europa med importerede bildæk fra Asien, hvor den i første omgang medførte mange sygdomstilfælde og flere dødsfald i Italien,« fortæller Piero Genovesi.

### Asiatisk dræbermyg

Den asiatiske tigermyg, der på rejsen fra Asien levede og formerede sig i det vand, der lå og skvulpede inde i dækkene, er bærer af flere end 20 alvorlige sygdomme, bl. a. gul feber. Den frygtede myg har især slået sig ned i Italien, Sydfrankrig, det nordøstlige Spanien og store dele af Balkan.

Men den er også observeret så langt mod nord som i Holland.

»Ambrosia-planten er en alvorlig trussel, fordi den producerer meget pollen og kan give mennesker allergi, selv om de bor 200 km fra den nærmeste plante.« Ifølge Piero Genovesi truer også en særlig gulbenet hveps Europa. Den kom i 2005 til Frankrig og har siden mange steder udkonkurreret de almindelige honningbier.

»I Skandinavien er en af de største bekymringer hos mange mennesker dræbersneglen, der oprindeligt stammer fra Spanien og Portugal.

Den har invaderet både køkkenhaver og dyrkede marker og gjort mange bekymrede.

Dræbersneglen hører til ved Middelhavet, men i takt med at klimaet ændrer sig og bliver varmere, vil den formentlig blive spredt endnu mere mod nord,« lyder det fra den italienske ekspert.

Det er dog ikke kun vi mennesker, der er truede.

Ifølge rapporten om de invasive arter har de amerikanske mink invaderet store dele af Europa, hvor minkene bl. a. tager fugle og mindre dyr. Det samme gælder vildkatte, der igennem årene er blevet sat ud på omkring 180.000 øer rundt i verden.

Her har de udkonkurreret mange af de naturligt levende dyr. I Storbritannien alene dræber vildkattene årligt 25-29 mio. fugle.

Der er også problemer med invasive røde sumpkrebsdyr, der har bredt sig mange steder og spredt en særlig krebsdyrssygdom, der især har ramt Spanien og Italien, men også har givet problemer længere op i Europa.

Mårhund og mink I Danmark peger vildtkonsulent Klaus Sloth fra Naturstyrelsen på mårhunden og minken som nogle af de største problemer.

»Mårhunden er altædende og tager mange sjældne fugle.

Den amerikanske mink er også et stort problem ude i den frie natur, hvor den gør enorm stor skade. Minken er et rigtigt rovdyr, der godt kan lide at leve i en sand blodrus og elsker at slå ihjel. Den kan svømme ud i søer og ødelægge rederne for fugle, der ruger på jorden,« forklarer han.

»Bisonrotten er også et problem. Den er ganske vist **vegetar** og skader ikke andre dyr, men den kan underminere vores diger og give store problemer ved at gøre digerne i f. eks. Vestjylland hullede som en si, så de ikke kan holde vandet tilbage.« Klaus Sloth nævner også nilgåsen som et problem.

Når den slår sig ned for at yngle, sætter den sig ofte på hele søen og fortrænger alle andre ynglende fugle.

Også den canadiske gås, der oprindeligt kommer fra Canada, har slået sig grundigt ned. Den blev i sin tid sat ud i Holland og Storbritannien, men i dag stortrives gæssene i tusindvis i store dele af Sverige og Norge og kommer også til Danmark i stort tal.

[lars.from@jp.dk](mailto:lars.from@jp.dk)

Fakta: INVASION Nye arter på vej

Asiatisk tigermyg: Spredter sygdomme, bl. a. gul feber.

Gulbenet hveps: Truer bier.

Rød palmebille: Ødelægger palmer i Sydeuropa.

Dræbersnegl: Æder alt.

Vildkatte: Tager bl. a. fugle.

Mink: Tager bl. a. fugle.

Rød sumpkrebs: Spredter sygdomme og truer krebsdyr.

Europæisk kanin: Har bredt sig til hele Europa.

Mårhund: Altædende.

Alexanderparakit: En papegøjeart, nu ved Hamborg.

Ambrosia: giver allergi.

Kilde: Europæiske Miljøagentur, EEA.

- Den altædende dræbersnegl har skabt store bekymringer i Skandinavien. Arkivfoto: OLe Lind

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Fra det politiske rovdyrbur

27. april 2013, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Kultur), Side 3 (Kultur), UGEN I TV HENRIK JENSEN HISTORIKER OG FORFATTER..., 581 ord, Id: e3c46083

### Politikken er det rene cirkus: Er det kontanthjælpsmodtagerne, de studerende og svinene, der alene skal bøde for væksten?

Henter billede...

Det lignede noget, der var hentet ud af en Jacques Tati-film, da man onsdag så de billeder med levende og døde svin spredt ud over en jysk motorvej. En svinetransport var havareret.

De døde grise var bare døde, de levende gik og snøftede rundt efter noget spiseligt imellem dem.

Det var et deprimerende syn. Ikke så meget for, hvad det var - ulykker kan ske - som for hvad det repræsenterer: industrialiseringen af vores forbrug af denne jords andre skabninger. Hvad bilder vi os egentlig ind? Hvor var det, kæden sprang af? Det er til at blive **vegetar** af.

Motorvejene er fulde af disse enorme lastbiler, som i evig rutefart kører levende og døde dyr rundt til de steder, hvor det ud fra en snæver kalkulation er billigst at viderebehandle dem. De bliver slagtet dér, skåret op dér, konsumeret dér, uanset hvor energikrævende og forurenende det er med al den transport, uanset hvilke pinsler dyrene udsættes for.

Ansaret for miseren blæser som sædvanlig i vinden - forbrugere, supermarkeder, producenter og myndigheder peger rundt på hinanden, og intet sker. Det er endnu en af den moderne verdens absurditeter, som man ikke kan gøre noget ved. Bortset fra at skamme sig forbigående.

I samme aftens sene Deadline handlede det om regeringens just vedtagne vækstplan. Det var endnu en mulighed for DR for at demonstrere, hvad man ynder at omtale som Christiansborgs »politiske cirkus«, hvor det var studieværtens - Martin Krasniks - udpegede opgave at demonstrere løftebrud (»I sagde i 2006 « ), overgreb (»Er det nu kontanthjælpsmodtagere og studerende, der skal betale for væksten?« ) og almindelige absurditeter (»Det er jo ikke konkurrenceevnen, der er problemet, kære venner« ). Men Deadline kan selv være et cirkus. Nærmere bestemt et rovdyrbur, med Krasnik som domptør.

Først tog de en runde omkring dette med arveafgiften i familieejede virksomheder, som Venstres Ellen Trane Nørby skulle stå på mål for. Det fortsatte, længe efter at alle vist havde fattet argumentet.

Dernæst var det konkurrenceevnen, som ifølge en repræsentant for regeringens tænketank ikke skulle udgøre noget problem for Danmark. Den snak forlod man så midt i vadedstedet for at gå videre til aftenens store emne, nemlig hvor mange arbejdspladser vækstplanen ville skabe. Altså: hvor mange, helt præcist! Som om politik er en eksakt videnskab.

Her åbnede der sig en forståelsesafrund mellem studieværten og de indbudte politikere - udover Nørby var det Benny Engelbrecht, erhvervsordfører fra Socialdemokraterne.

De ville så gerne tale om de 150.000 arbejdspladser, som de mente at kunne skimte på langt sigt - det som på politiker-dansk kaldes »det lange, seje træk« - mens studieværten ville holde dem fast på, at planen ifølge Finansministeriets beregninger her og nu kun ville give 5.000-6.000 arbejdspladser.

»Vi har ikke en for stor offentlig sektor, men en for lille privat sektor,« sagde Engelbrecht undervejs.

Det er en socialdemokratisk måde at formulere det på - for ikke sige sofi-stisk.

Hvordan man end kværner rundt i det, står tilbage, at velfærdsstaten er for dyr, og vi sakker agterud.

Vores omkostningsniveau er det næsthøjeste af 33 undersøgte landes. Hvis de offentlige udgifter ikke nedbringes, kommer vi aldrig tilbage på sporet.

Det er muligt, at der var noget af debatten, der smuttede, for jeg skulle også holde øje med Champions League-semi-finalen mellem Dortmund og Real Madrid.

Nu sidder tyskerne også på fodbolden, ligesom på økonomien. Det skal nok gøre dem populære.

»De udvikler kampafgørende spillere,« konstaterede kommentator Jan Mølby. »Dem har de et hav af.« Er det en revanche for Anden Verdenskrig?.

kultur@jp.dk

- Deadline kan nogle gange opleves som et cirkus. Her er justitsminister Morten Bødskov i studiet hos Martin Krasnik. Screenshot

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---

**MORGENAVISEN**  
**Jyllands-Posten**

## Ledende artikel: De Grønne

📅 14. maj 2013, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 24 (Debat), 579 ord, Id: e3ca4789

De Grønne har gennem mere end tre årtier sat deres fingeraftryk på Tyskland, og selv om de ofte har været besværlige, til tider ligefrem umulige, har de i det store hele været positive for forbundsrepublikken.

Henter billede...



De var med til at give nationen et skær af uskyld, hvilket klædte landet. Samtidig har de i såvel delstaterne som i Berlin vist, at de er regeringsduelige.

Det hører med til De Grønnes selvforståelse, at de er bedre end andre, at de er mere moralske, mere fredselskende og nærmere sandheden. De Grønne har i reglen været de første til at pege fingre ad folk med en problematisk fortid, f. eks.

gamle nazister, der efter krigen bestred høje poster, eller ledere af det bayerske CSU, som forekom lovligt kulørte. Meget af kritikken har været berettiget, men det virkede alligevel utroligt, at De Grønne selv udelukkende bestod af brave økologer, **vegetarer** og pacifister.

Nu ved vi, at det ikke var -eller er -sådan. De seneste dage har åbenbaret en række forhold om dette parti, der er lige så interessante, som de er uappetitlige.

Først kom det frem, at De Grønne i hvert fald de første syv år af partiets eksistens blev opfattet som en tryk havn for pædofile.

De dannede ligefrem et udvalg, en smule overraskende i samarbejde med homo-og transseksuelle. Det blev, med tyskernes svaghed for forkortelser, kaldt SchwuP, og her var der tilsyneladende ingen grænser. SchwuP søgte på partiets landsmøder at arbejde for en afkriminalisering af sex mellem børn og voksne, og man modtog, kan man læse i den seneste udgave af nyhedsmagasinet Der Spiegel, tusinder af D-mark; pengene kom fra såvel De Grønnes organisation som fra partiets gruppe i Forbundsdagen.

Temaet interesserede ikke blot enkelte tosser med kriminelle tilbøjeligheder. Også et af De Grønnes ikoner, den tyskfranske Daniel Cohn-Bendit, fandt, at pædofili var smart. I en bog fra 1975 skriver han, hvordan han som medhjælper i en børnehaven i Frankfurt »flirtede med børnene«, og at det havde »erotiske træk«. Han beskriver også, hvordan børn åbenbart var i nærkontakt med hans kønsdele.

Det er selvfølgelig ærgerligt for Cohn-Bendit, at nogen har fundet bogen frem. Han er mandfolk nok til at lade sig interviewe af Der Spiegel om sagen, men forklaringen lyder ikke helt overbevisende. Han har aldrig berørt et barn på uterlig vis, siger han, og bogen er en blanding af fiktion og egne oplevelser.

Han ville imponere, lader han forstå. Alt, der lugter af pædofili i dette værk, er opfundet, siger han.

Det angivelige makværk er 38 år gammelt og blev altså udgivet inden grundlæggelsen af De Grønne. Men tonen passer til stemningen i partiet nogle år senere.

De Grønnes nuværende ledelse er ikke begejstret over afsløringerne.

Ledelsen vil sætte en undersøgelse i gang, så tingene kan komme frem i lyset, hedder det i hovedkvarteret.

Det ville være glimrende. Man kunne samtidig grave lidt i biografierne hos andre, der var med ved grundlæggelsen. En ny biografiom billedkunstneren Joseph Beuys lader forstå, at han omgav sig med et utal af tidligere nazi-og SS-medlemmer.

Nogle af dem var, som Beuys, fødselshjælpere for De Grønne og fablede om det særlige ved den tyske jord.

Grundlæggende er der jo ikke noget galt i, at gamle nazister bliver aktive i et miljøparti, det er i hvert fald bedre end deres tidligere medlemskaber. Men man må kræve af De Grønne, at partiet omgås denne fortid så åbent, som det har krævet det af andre. De er ikke længere noget særligt. Det er læren af de seneste dages afsløringer.

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Debat: Økologi er ødelæggende

15. april 2013, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 22 (Debat), MARIE-LOUISE THØGERSEN stud. scient. pol. Rue de Hennin 21 Ixelles-Elsense, Bruxelles..., 657 ord, Id: e3bf8a6c

**Mine skattepenge skal ikke gå til at støtte en elitær ideologi, som har spredt sig i Europa.**

Henter billede...

Der er en absurd mangel på sammenhængskraft i både dansk og europæisk miljø-, klima-og energipolitik.

På den ene side støtter en bred vifte af politikere EU Kommissionens linje om, at man for guds skyld ikke må nedlægge fødevareproduktion i EU for at producere energiafgrøder, da det i sidste ende hverken vil gøre fra eller til i CO2-regnskabet. På den anden side gives der i et stadigt større omfang statsstøtte til økologisk produktion. De to politiske handlingsplaner er komplet modstridende og koster mange mia. kr. af skatteborgernes penge.

I EU er man ved at vedtage et nyt biobrændselsdirektiv, som skal sikre, at der kun gives støtte til produktion af biobrændsel, som produceres af restprodukter fra fødevareproduktionen. Det er dermed et skift fra 1. generationsbiobrændsel til en efter sigende mere bæredygtig produktion med 2. generationsbiobrændsel. En bred vifte af politikere fra den yderste højrefløj til de grønne partier og helt over til venstre fløjen støtter stærkt op om dette politiske skift.

For at forstå dette holdningsskift skal man se på fænomenet "indirekte arealanvendelse". Det betyder, at når en europæisk mark er beplantet med eksempelvis raps til biobrændsel frem for hvede til fødevareproduktion, vil et uland, f. eks. Indonesien, fælde sin skov for at kompensere for det tab af fødevarer, der er gået til produktion af biobrændstof. Da skovfældning medfører øget CO2-udledning, har biobrændselsproduktionen med 1. generationsbiobrændsel ingen CO2-besparende effekt.

Hertil skal det medtages, at fødevareproduktionen i Indonesien ikke vil være underlagt de samme restriktive miljøkrav som i EU.

Dermed er både miljøet og klimaet dårligere stillet.

Ambitiøse politikere

Dette problem vil en bred vifte af politikere overalt i EU gøre alt for at få stoppet. Vores egen klima-og energiminister, Martin Lidegaard, og det socialdemokratiske medlem af Europa-Parlamentet Britta Thomsen må siges at være nogle af de mest "ambitiøse" aktører på området.

Det er de selvsamme politikere, som støtter op om en fordobling af økologiske arealer. Det tyder på enten uvidenhed eller populisme.

## Miljøet forringes

En økologisk produceret hvedemark er under halvt så udbytterig som en konventionelt produceret hvedemark i EU. I EU er der ca. 10 mio. hektar økologisk landbrug.

Hvis vi antager, at hele dette areal er beplantet med hvede, ville en omlægning til konventionel produktion betyde, at der i EU ville blive produceret 25 mia. kg mere hvede pr. år, end der produceres i dag. Hvis vi følger præcis samme argumentation, som bl. a. Martin Lidegaard bruger ift. problemet om biobrændsel, så vil der blive fældet skove i f. eks. Indonesien for at kompensere for de 25 mia. kg manglende hvedeproduktion i EU.

For at følge argumentationen helt til måls vil CO<sub>2</sub>-niveauet stige og miljøet forringes.

Ifølge FN vil vi i år 2050 være omkring 9,3 mia. mennesker på Jorden, og vi bliver stadigt mere velhavende. Det betyder, at vi skal producere over dobbelt så mange fødevarer, end vi gør i dag. Vi har derfor mere end nogensinde behov for at udnytte hver eneste hektar jord mest effektivt. Alligevel ser vi gang på gang, at politikere vedtager love, som mindsker fødevareproduktionen.

Hvorfor er vi en flok omvandrende pessimister, når det handler om menneskets overlevelse på kloden? Historien viser os, at mennesket har en helt unik evne til at tilpasse sig nye forhold og ikke mindst innovere, så der kan blive plads til flere mennesker. Selvfølgelig lader det sig også gøre denne gang.

Når det så er sagt, skal de mange yogatrænende "speltmødre" og andet godtfolk, som mener, at økologi er både sundere og mere nærende, naturligvis have lov til at købe alt det økologi, de vil - bare jeg ikke også skal betale for det. Jeg beder jo heller ikke en **vegetar** om at betale for meromkostningen til mine røde bøffer.

Mine skattepenge skal ikke gå til at støtte en elitær ideologi, som har spredt sig til store dele af den europæiske elites bevidsthed. Om ikke andet kunne det være interessant at høre Martin Lidegaard og Britta Thomsen, hvad det egentlig er, de ønsker at opnå med deres paradoksale politik?.

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---

**MORGENAVISEN**  
**Jyllands-Posten**

## Haj med dej

📅 30. november 2013, Jyllands-Posten, Sektion 6 (Explorer), Side 12, LOUISE BERG PETERSEN | Jyllands-Postens udsendte medarbejder..., 724 ord, Id: e41dc0c5

Der er god grund til at kaste sig over Trinidad og Tobagos lokale køkken, der blander øernes frodige afgrøder og fyldte have med

Henter billede...

## madtraditioner fra landets mange etniciteter. Nyd en haj-burger på stranden eller hold varmen på afstand med en hjemmelavet kokosis.

Det lille ørige Trinidad og Tobago kan prale af at være det land i verden, der har flest Kentucky Fried Chickens per indbygger. Men ved siden af den sprøde, snaskede spise og de tomme hvide bakker hersker en madkultur, der afspejler befolkningens forskellige etniciteter. De tæller afrikanere, indere, kinesere og europæere. Alle har de tilføjet deres til landets menukort, hvor noget så sjældent som fusionskøkken og lokalt dyrkede råvarer går hånd i hånd.

### Smagen af imperialismen

Den særlige trini-smag tog form allerede i 1700-tallet, da afrikanske slaver blev bragt til øen for at arbejde på de mange sukker-og kakaoplantager.

Med sig bragte de afrikanske traditioner, hvor robuste stuvninger af kød og bønner og kraftige supper boblede lystigt over bålne. Efter slaveriets afskaffelse i 1838 var det nødvendigt med ny arbejdskraft, og et massivt antal kinesere og indere flyttede til landet som kontraktarbejdere.

Som deres afrikanske landsmænd tilføjede de deres til det fælles spisekort.

I dag kan man stadig finde rendyrket kreolsk, kinesisk og indisk mad, men ofte har de gamle opskrifter udviklet og blandet sig med hinanden og med de lokale råvarer.

### Fastfood med bid i

Sammensmeltningen af de forskellige madtraditioner giver Trinidad og Tobago sin helt egen smag, som for eksempel den nationale ret shark'n'bake, hvis hovedingrediens er haj. Spisen er særligt kendt ved Maracas Bay, der ligger på Trinidads nordside, hvor konkurrerende restauranter med den traditionsrige fastfood er linet op langs den populære strand.

Bestiller du en shark'n'bake, får du serveret stegte stykker af haj i en friturestegt bolle, hvor man selv fylder med salat, tomat, agurk. Med hører altid forskellige saucer, hvor chadon beni, hvis hovedingrediens er koriander, og en pebersauce altid er at finde.

Trinidad og Tobago er berømt for pebersaucen, som man benytter til de fleste måltider. Men pas på, den er stærk - og øriget kan da også prale af at være hjemsted for en af verdens stærkeste chilier, nemlig trinidad moruga scorpion.

### Fisk til morgenmad

Får lyden af haj-kød ens bæredygtighedslampe til at blinke rødt, kan der beroliges med, at det er fuldt lovligt at fiske hajer. Men som med meget andet fiskeri diskuteres der jævnligt, hvordan bestanden kan opretholdes på et ordentligt og bæredygtigt niveau, og der har tidligere lydt kritiske røster fra miljøaktivister.

Har man ikke lyst til at sætte tænderne i hajkød, er der altid et andet hav-alternativ, man kan vælge. Generelt udgør svømmeglade dyr en vigtig del af spisekortet. Og har man lyst, kan man få fisk til alle dagens måltider. Start for eksempel dagen med den klassiske morgenmadsret salty fish, som er pillet fisk med løg, tomater og olivenolie.

Ofte serveres fisken med et stykke saftigt kokosbrød (coconut bake), der er blødt og sødt.

Skyl det hele ned med en kop cacao tea, der laves på kogende vand, revet rå kakao, lidt mælk og eventuelt sukker. Så er dagen startet på Trinimanér.

## Maden på gaden

Når maven igen begynder at buldre til frokost - eller når man bare er sulten for sjov - er det både hurtigt, nemt og billigt at stoppe ved en af de mange streetfood-boder. Prøv for eksempel en double, der består af et fladt hvidløgsbrød toppet med chana, kikærter med karry. Eller en af de helt store sællerter, en roti. En lille wrap fyldt med forskellige stuvninger, der både kan være **vegetar** eller med kød. Har man lyst til at smage lidt af det hele, kan man hyre en guide, der kan tage en med rundt, og ellers er et godt sted for streetfood St. James Street i hovedstaden Port of Spain, hvor gadekøkkenerne slår markiserne op hver dag fra kl. 18. Slå dig endelig løs i de mange smagsoplevelser uden at bekymre dig om at ende resten af ferien på hotellets toilet. Hygiejnen er i top - ligesom maden.

explorer@jp.dk .

Alle har de tilføjet deres til landets menukort, hvor noget så sjældent som fusionskøkken og lokalt dyrkede råvarer går hånd i hånd.

## Fakta: VEJKANTS SNACKS

Stop i vejanten ved en af de mange mangoboder eller køb en pose af den klassiske slik fruit chows, der består af forskellige skåret frugter som mango, blommer eller ananas, krydret med lime saft, hvidløg, pepper og koriander. Eller køl kroppen ned ved en af de mange is-boder, hvor Trinidad og Tobagos eksotiske frugter præger iskortet.

Prøv en hjemmelavet kokosis eller en med sop sour, der er en citrus-ananassmagende lokal frugt.

- En shark'n'bake toppet med chadon beni og peppersauce. Klar til at blive spist. Foto: Louise Berg Petersen
- Fruit chows er blandt børnenes favoritslik. Frugtstykkerne er krydret med lime saft, hvidløg, pepper og koriander. De er nemme at tage med i bilen eller på stranden. Foto: Louise Berg Petersen

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådhedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



# Der er 8.700 sekunder til Nice

**MORGENAVISEN**  
**Jyllands-Posten**

29. december 2012, Jyllands-Posten, Sektion 6 (Explorer), Side 44, MILLE DREYER-KRAMSHØJ | Jyllands-Postens udsendte medarbejder..., 1578 ord, Id: e3960918

Halvdelen af os bryder sig ikke om at flyve, fordi det eneste, der holder flyet oppe, er negle boret ind i armlænene og mentale forsøg på at holde maskinen i luften. JP Explorer sendte en journalist, der selv får åndenød, hver gang hun nærmer sig en lufthavn, på tre dages kursus i, hvordan man overvinder sin flyskræk.

Henter billede...

Tina har hevet en tavle frem, hvor hun skriver, hvad vi er bange for. Ikke særlig meget af det er I er modige,« siger psykologen og nikker opmuntrende til os.

Jeg kigger rundt på resten af holdet og møver diskret stolen 30 cm længere væk fra min sidemand. Jeg kan mærke koldsveden og prøver at holde albuerne tæt ind til kroppen.

Jeg føler mig overhovedet ikke modig.

De andre ser også beklemte ud ved at skulle tilbringe de næste par dage sammen, selv om det er frivilligt. Det er deri, det modige består, kan jeg forstå på psykolog Tina Mulvad, der byder os velkommen og fortæller, at man normalt tager på kursus, fordi det er spændende, hvorimod vi har valgt at bruge vores fritid på noget, vi afskyr.

Det er fredag eftermiddag, og jeg er taget på flyskræk-kursus i Kastrup Lufthavn. Eller "flytryk-kursus" som Tina og chefpilot Ulrik Pedersen venligt retter os, når der sker et tankeslip fra en af de 12 kursister, som alle i mere eller mindre grad er bange for at flyve. Vi er kun fire, der helt nægter det, for de fleste gør det trods alt alligevel.

Dem misunder jeg lidt. Det længste, jeg når, er til at vifte med et flag i terminal 3, når folk kommer hjem fra en eller anden ferie, jeg aldrig ville drømme om at tage på. For jeg er bange - rigtig bange - for at flyve.

Som en **vegetar** juleaften

På en lineær skala fra ren elendighed til hurra skal vi starte kurset med at krydse af, hvor slemt vi synes, det er at komme op i luften.

Nogle er forholdsvis moderate og sætter deres kryds halvt til venstre mellem minus og neutral, mens andre som jeg selv helst placerer krydset i Malmø.

»Ca. 50 pct. af alle, der flyver, er utrygge,« beroliger Ulrik og overbeviser os om, at det er normalt at være bange.

Han ser meget troværdig ud. Maskinklippet hår, skarpe træk, veltrænet og ubestemmelig af alder. Gammel nok til at være autoritær, men ung nok til, at han ikke dratter om med en blodprop eller tror, styreroret er en grydeske.

Jeg gad godt at vide, hvor de 50 pct. er ude i det virkelige liv. At være flyskræk er nærmest suspekt. Lidt ligesom at være **vegetar** juleaften eller savne revselsesretten. Og det er helt sikkert, at man ikke slipper for at høre om, at det at flyve er meget sikrere end at køre bil, og at man bare skal se på personalet, for når de ikke ser bange ud, er der ingen grund til selv at være det.

Det er muligt, men den ene gang, jeg har været tvunget til at flyve de sidste ti år, foregik det sådan her, da jeg skulle til Prag: »Hvad er det for en lyd? Måske er der nogen, der spiser chips. Må man spise, når flyet letter? Jeg er sulten. Kan vingerne falde af. Hvordan ser en bange tjekke ud? Min sidemand lugter. Hvorfor klapper de, når man lander. Har vi forventet, vi ikke ville overleve? Hvor højt oppe er vi nu? Flyver der fugle i 10 kilometers højde? Hvad nu, hvis der kommer en and ind i motoren? Kan gulvet falde ud på et fly? Nu tænder de skiltene! Er vi der allerede?«.

Tæller sekunder

rationelt. Nogle af os har set katastrofefilmen "Alive" for mange gange, hvor folk bliver flået ud af et fly, og de overlevende ender med at kannibalisere sig på en sneklædt bjergtop.

Men der er også alle mulige andre grunde, kan jeg høre på mine medkursister. Turbulens, at miste kontrollen, om personalet er opmærksomme nok, skyer, tåge, sidevind, torden, brand og alt muligt andet.

»Der er 8.700 sekunder til Nice!« siger Anne-Marie, en midaldrende kvinde med røde briller, farvestrålende tøj og et venligt udseende.

Hun tæller sekunder, når hun skal flyve. Hun smiler lidt genert og forklarer, at det er en måde at samle tankerne på, når angsten sætter ind. De fleste har flyneurotiske anfald i dage, uger og i enkelte tilfælde måneder før afrejse. Søvnløse nætter, manglende appetit, tudeture og et renderi på toilettet.

Mange har tidligere været ude for voldsomme ting, der har gjort dem angste. Jeg har hverken haft katastrofer eller sikkerhedslandinger inde på livet, og det lyder nærmest fornærmende banalt E at måtte indrømme, jeg er en ganske almindelig kujon, men der er heldigvis også andre, der ikke helt kan sætte ord på, hvorfor det er så forfærdeligt at flyve.

Ulrik afdramatiserer fortællingerne undervejs.

Historier om fly, der falder, bliver kastet rundt eller næsten ikke ramte landingsbanen, bliver fulgt op af en rynke i panden og et: »Det har de nok gjort med vilje.« Vi fniser lidt. Med vilje? Møgpiloter.

## 12 skyder fugle

Han forklarer tålmodigt, hvorfor oplevelserne sandsynligvis ikke har været så voldsomme, som vi tror, hiver en tavle frem og fortæller om opdrift og luftmolekyler. Vi skal forestille os, at molekylerne er ligesom boldene i IKEAs legeland.

Han tegner noget, der ligner en skovsnegl, som viser sig at være en vinge, og fortæller, at der ikke findes lufthuller.

»Det er noget, journalister finder på. Der kan ikke være huller i luften,« siger han. Det lyder meget rimeligt. Men fugle er der da i luften, og dem er vi kollektivt enige om, må være det pureste ondskab med fjer.

»Vi har 12 fuldtidsansatte mågejægere i Kastrup,« beroliger Ulrik os.

Jeg er imponeret. Det stod dælme ikke i min bog, da jeg gik igennem "Hvad kan jeg blive?" i 1990'erne.

## Panik i hangaren

Lørdag skal vi udfordre skæbnen, så meget det nu lader sig gøre, når benene stadig er forankret sikkert på jorden. Programmet byder bl. a. på flybesøg i en hangar og en tur i en simulator. Det skal forberede os på den flyvetur til Stockholm, de, der er modige nok, skal på næste dag.

I hangaren skal vi op i en MD-80, som er det fly, vi skal flyve med. Indtil da har jeg været rimelig rolig. Det hele lyder ikke så slemt. Det lader til, de har styr på det, piloterne.

Halvdelen af holdet møver ind i cockpittet for at se på dimser og knapper. Der er varmt, og jeg kan ikke få vejret. Jeg messer en halv omgang mindfulness, som Tina har lært mig, men går i lettere panik og løber ud af flyet igen.

Jeg er langt fra den eneste, der får en nedsmeltning.

I simulatoren er der flere, der får blanke øjne og åndenød. Bag mig sidder Lone, en køn og tjekket kvinde i 30'erne, som er vanvittigt bange for at flyve. Vi skal prøve, hvordan det er at flyve fra letning til landing, men allerede ved den kunstige takeoff græder hun og kan slet ikke holde det ud. Vi er begge overbevist om, at vi aldrig skal flyve igen.

Efter øvelserne har vi et par timer, hvor vi mentalforbereder os på dagen efter. Et eller andet er sket i løbet af dagen. Næsten alle vil nu gerne flyve, og nogle er endda nået så langt, at de glæder sig. Lidt i hvert fald. I gennemsnit flyver 93 pct. deltagere på kursets sidste dag. Denne gang er jeg den eneste kursusterrorist, der ikke får givet en fyreseddel til mine flydæmoner. Selv Lone presser et stille "ja tak" til flyveturen frem sent lørdag eftermiddag.

E.

## Flager i lufthavnen

Søndag morgen kl. 6.30 tøffer jeg ud til Kastrup for at vinke farvel til de andre. Det er lidt underligt at være en del af holdet og så ikke helt være det alligevel, men jeg har besluttet mig for, det ikke skal være denne gang. De fleste er spændte, og Lone er lagenhvid i hovedet, men har ikke givet op. Jeg ønsker dem god rejse, er lykkelig for, det ikke er mig, og drysser ind i et limbo af tre timers ventetid, til jeg kan flagre poten i vejret og vinke goddag, da de i samlet flok entrer dansk jord igen.

Nogle er stadig lidt blegnæbbede efter turen, men de fleste er synligt glade. Kort inde i den efterfølgende evaluering mentalsparker jeg mig selv over det manglende mod. Alle kursister har fået rykket deres kryds på den skala, vi skulle tegne første dag, og der er ikke længere krydser i Malmø.

Mit kryds er sat i kalenderen til næste gang, Tina og Ulrik holder kursus, for selv om det ikke lykkedes denne gang, er der stadig et sæde reserveret, så jeg en dag også kan tage turen til det svenske. Selv om det bliver med gravmine og et på forhånd nedfældet testamente, har jeg set, at samarbejdet mellem piloter, mekanikere, mågejægere og stewardesser godt kan fragte folk sikkert frem og tilbage - i hvert fald mellem Kastrup og Stockholm.

explorerer@jp.dk

»Ca. 50 pct. af alle, der flyver, er utrygge.

Ulrik Pedersen chefpilot.

## Fakta: DE FLESTE KAN BEHANDLES FOR FLYANGST

Op mod halvdelen af befolkningen er bange for at flyve. Nogle har oplevet ubehagelige episoder, mens andre f. eks. har klaustrofobi eller højdeskræk.

I godt 25 år har Flytryk tilbudt et tre-dages kursus, hvor flyangste sammen med en pilot og en psykolog gennemgår alle faser af flyvningen - fra kognitive processer til mekaniske og

tekniske forhold gennem bl. a. samtaler, afslapningsøvelser, flysimulatorer mv.

Kurset koster 9.625 kr. og dækker undervisning, øvelser og forplejning samt en flyvetur tur/ retur til en nordisk destination. I gennemsnit kommer 15 ud af 16 deltagere ud på den afsluttende flyvetur. Yderligere information kan læses på [www.flytryg.dk](http://www.flytryg.dk).

Kilde: Flytryg. dk Morgenavisen Jyllands-Posten var inviteret på kursus af SAS og Flytryg.

- Hangarbesøget lærer os, at eksteriøret på et fly ikke er en æstetisk oplevelse. Således opløftet lurder en kursUSDeltager på en mikroskopisk "Emergency exit"-plade på det fly, der næste dag skal fragte holdet til Sverige.
- Generalprøve på morgendagens flyvetur. Hele holdet af utrygge flytryg-kursister får en rundvisning i det fly, de skal flyve med dagen efter.
- Chefpilot Ulrik Pedersen er ved at overbevise flytrygholdet om, at flyvning er helt udramatisk.
- En tur rundt om flyet. Hver dinge not gennemgås tålmodigt til mindste detalje.
- FOTO: KRISTIAN BRASEN

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## Det store forsvindingsnummer

📰 24. maj 2013, Jyllands-Posten, Sektion 3 (Erhverv & Økonomi), Side 18, RENÉ DEICHGRÆBER..., 995 ord, Id: e3ce1789

IT: Stifteren af Ruslands største sociale netværk har været forsvundet i knap to måneder, og hans regeringskritiske virksomhed er i mellemtiden havnet i hænderne på Kreml.

Henter billede...

Pavel Durovs liv ligner en film. Sådan helt bogstaveligt.

Den 28-årige russer har et ansigt, der synes at blive støvet af og skyllet rent hver nat, inden det forsigtigt foldes om hans kranium igen. Han har bølget hår, et tandsæt så ensrettet som de hvide kors i Normandiet, og han bærer som regel en sort rullekravesweater under en sort jakke. Han er **vegetar** og idealist og karakteriseres som en "excentrisk" person.

På den måde minder Pavel Durov en hel del om Neo.

Ham, der standser projektiler i luften og slås i slowmotion i Matrix-filmene. For ligesom Neo bliver russeren set som en moderne Messias-figur.

I 2006 etablerede han det sociale netværk Vkontakte, der i dag har over 100 mio.

unikke brugere og er det næstmest besøgte site i Rusland, hvor åbenhed ellers ikke er andet end et politisk slagord fra den koldeste del af Den Kolde Krig.

Vkontakte, eller blot VK, betyder noget i retning af "i kontakt med" og skønnes at være 10-15 mia. kr. værd, hvoraf Pavel Durov ejer en andel på 12 pct. Andre 40 pct. tilhører en kapitalfond med Ruslands rigeste mand som formand, mens de sidste 48 pct. for nylig

skiftede hænder fra Durovs tidligere fæller på Skt. Petersborg Statsuniversitet - et par rige knægte, der hjalp ham i den lange og svære opstartsfase - til United Capital Partners.

Det er her, historien så småt begynder at ligne en film med Durov i rollen som Neo: En frelser, der enten skjuler sig eller holdes skjult.

United Capital Partners (UCP) er nemlig kendt for at handle på vegne af de statsstyrede energigiganter Gazprom og Rosneft og dermed på vegne af Kreml og præsident Putin. Siden sin genindsættelse sidste år har Putin været optaget af at stække internettet, ikke mindst de sociale medier, hvor de største anti-kampanjer mod hans magtdømme foregår.

En klemt politibetjent

Et par uger inden UCP købte sig ind i det sociale netværk - helt nøjagtig den 5. april 2013 - blev en politibetjent i Skt. Petersborg klemt af en hvid Mercedes-Benz, mens betjenten var i færd med at give føreren en bøde.

Der er tusindvis af hvide Mercedes'er gemt i russiske trafikpropper, men ifølge en videofilm fra politibilen den dag matchede føreren Pavel Durov på en prik. Videoen, der på mystisk vis er endt på internettet, viser, at føreren pludselig gassede op og trak den løbende betjent med sig et par meter, inden han blev klemt mellem Mercedes'en og en anden bil og slap sit tag i sidespejlet. Efterfølgende flygtede føreren til fods - og siden er Pavel Durov ikke blevet set offentligt.

I denne uge skulle han have talt på en konference i London, men dukkede ikke op, og hans pressekontor har over for flere internationale medier nægtet at udtale sig om stifterens opholdssted. I mellemtiden udfyldes tomrummet, som altid, af teorier.

Den mest enkle teori er den triste virkelighed, som den tog sig ud set fra forruden af en politibil en tåget aprildag: En betjent blev klemt, en ung milliardær flygtede, og han forsøger nu at gemme sig, indtil ansvaret er drevet over.

End of story.

Problemet er blot - lyder modteorien - at Pavel Durovs forsvinden er akkompagneret af mystiske mislyde.

En ting er, at politiet lagde en video ud på internettet med så banal en lovovertrædelse.

En anden ting er, at størstedelen af Vkontakte de facto blev solgt til Kreml, dagen efter at politiet gennemsøgte Pavel Durovs kontor og private hjem i jagten på ham.

## Presset af Putin

I Danmark ville den slags sammentræf sikkert blive mødt med et skuldertræk, men Skt. Petersborg er jo som bekendt en by i Rusland.

I 2006 blev den regeringskritiske journalist Anna Politkovskaja skudt ned i en elevator ved sin lejlighed i Moskva.

Samme år blev den afhoppede spion Alexander Litvinenko forgiftet. Deres dødsfald er kun en krone i skoven af uopklarede mord og forsvindinger i Rusland, der set gennem en simpel motivanalyse gør styret i Kreml til hovedmistænkt.

Pavel Durov passer fint ind i den kontekst. I forbindelse med præsidentvalget sidste år blev han presset af Federal Security Service - KGB's efterfølger - til at lukke de mest Putin-fjendske sider af det sociale netværk ned.

Durov svarede igen ved at tweete et foto af en hyrdehund iført hættetrøje og med tungen hængende langt ud af halsen. Formentlig var det et vink til hans amerikanske pendant, den fem måneder ældre Mark Zuckerberg, som altid går i hættetrøje og har travlt med at gøre verden mere åben via Facebook.

Fotoet blev retweetet 3.000 gange, og tjenesten opgav sit ærinde. Alligevel blev Putin valgt som præsident, så i hvert fald i teorien er Durov nødt til at gøre som Neo - han er nødt til at bremse kuglerne i luften, for myndigheder, også færdselsbetjentene, er hans hovedfjende.

Sådan ser de to yderteorier om hans forsvinden ud, og få trækker det skarpere op end redaktøren Yuri Lvov: »Enten ramte Durov politimanden, eller også ramte politimanden Durov,« sagde Yuri Lvov i et radiointerview.

Men selvfølgelig findes der også en mellemversion, som hverken får landmålere til at kede sig eller konspirationsteoretikere til at rødme.

Rusland har mange sociale netværk, så hvad får Putin ud af at jage Durov, lyder et af spørgsmålene i versionen, der kredser om Pavel Durovs eget excentriske sind. Den unge milliardær har f. eks.

smidt papirflyvere formet af pengesedler ud ad vinduet i sit hovedkvarter.

»Han er en dygtig ingeniør, men en vanskelig person.

Pengene har forandret ham,« lyder det fra partneren Lev Leviev, som solgte sin andel, fordi Durov i bund og grund ikke er en moderne Messias.



rede@jp.dk

Fakta: NETVÆRKET Vkontakte

Det sociale netværk blev - akkurat som Facebook - grundlagt på et universitet.

Det er tilgængeligt på en lang række sprog, men er specielt populært i Rusland, Ukraine, Aserbajdsjan, Kasakhstan, Moldova og Hviderusland.

I begyndelsen af 2013 var der oprettet næsten 200 mio. pro-filer på Vkontakte, som dagligt besøges af 43 mio. brugere, hvilket gør sitet til det næstmest besøgte i Rusland.

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## VERDENS GANG: Ceci n'est pas une pipe!

1. september 2013, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Indblik), Side 20, NIELS LILLELUND..., 959 ord, Id: e3f26e88

**Kommentar: Man kan kende en tid på, hvad den forbyder. Og hvad den ikke vil tale om.**

Henter billede...

Dette er ikke en pipe, skrev kunstneren under sit billede, og det var jo det fiffige.

Dette er ikke en pipe, det er billedet af en pipe, og det er noget ganske andet, for what's in a name, og det vi kalder en rose, dufter den ikke og alt sådan noget.

Det er filosofi. Noget at tænke over, men det behøver man ikke bekymre sig om vis-avis EU og dets administratorer. De dufter ikke, de støver. Og spreder gråt støv omkring sig, lag på lag. De er et bogstaveligt folkefærd, parallelforskuet på flere sprog.

Dette er ikke en pipe, det er en lakridspibe, men hvad kan det ikke føre til? Det er tankegangen bag ugens mest omtalte forslag fra den kant, så latterligt, at det næsten har kunnet aflede opmærksomheden fra den udenrigspolitiske (Søvndal fik jo ret: The situation is Syria).

Men et er giftgas, et andet lakridspiber, og det sidste er alvorligere i Velfærdsdanmark, sådan må det være, al den stund man ikke mener noget om verdenssituationen, når man har fået noget i øjet. 9 af 10 heroinmisbrugere startede med chokofanter, som en vittig hund skrev på Facebook, for de sociale medier er nærmest svømmet over med hån i anledning af Kommissionens forslag, så måske bliver Facebook vores (midlertidige) redning.

Forslaget bliver i hvert fald nok ikke til noget, både krymlet og lakridsen overlever i denne omgang, men fri fantasi er det ikke.

I ændringsforslag 27, der er stemt igennem Europa-Parlamentets miljøudvalg (Envi) den 10. juli, lyder det som følger: »Imiterede tobaksvarer: Slik, snacks, legetøj eller andre genstande, der har form af tobaksvarer, og som kan appellere til børn; sådanne produkter forbydes.« Og Kræftens Bekæmpelse er glad.

Det er jo en del af et større direktiv fra EU, som skal forebygge, at unge mennesker begynder at ryge, og det bakker vi op, siger Niels Them Kjær, projektchef for

rygestopgruppen.

Gravalvorligt.

Man skal kende en tid på, hvad den forbyder, sagde en klog mand engang til mig.

Han samlede på censurerede manuskripter, vilde og oprørske tekster og proklamationer, der havde skaffet deres forfattere alskens problemer på halsen, sendt nogle af dem i landflygtighed, andre i tugthus og nogle få direkte i døden.

Der er også i dag mange, der gerne vil forbyde ting. Røg, fedt, alkohol, sukker, den slags, men først og fremmest ord. De feder ikke, men de er farlige, og som lakridspiber kan føre til lungekræft og død, går der også en lige linje fra det frie ord til folkemordet.

Mener mange, som følgerlig beder os holde kæft og holde inde med skrivefrækheden.

Den skal forbydes. Man bryder sig ikke om at blive sagt imod, og gør folk det alligevel, så er det hate speech.

Det er et spørgsmål om renhed.

Dansk Folkepartis medlem af EU-Parlamentet, Morten Messerschmidt, kaldte lakridspibeforslaget for »en arrogant nedvurdering af forbrugernes intelligens og et udtryk for, at man i EU blander sig i alt muligt, der er et eller andet sted imellem ligegyldigt og dybt latterligt«, hvad der (igen på Facebook, beklager) fik en nydelig, ung kvinde til at skrive, at det virkelig var det værste ved hele denne sag; at man oplevede at være enig med Morten Messerschmidt i noget.

Det er jo en logik, der ikke holder længere end til den dag, man opdager, at Adolf Hitler var **vegetar**. Selv de grønneste iblandt os kan komme i dårligt selskab, blive smudset til af historien, men ønsket om det rene og ubesmittede er det gennemgående i tiden; ren tale, ren kost, rent miljø.

Og ja, også ren sex, glem ikke den svovlsø af forargelse, der ramte Jørgen Leth og kulminerede i Politikens erklæring om, at »det seksuelle frisind ikke er frisindet og ikke er progressivt, hvis ikke det er kombineret med en elementær forståelse for ligestilling og ligestilling mellem kønnene og i al almindelighed«. Sex mellem ligestillende og ligestillede, det er sandt for dyden ingen pibe, ikke engang en lakridspibe, og mens vi griner ad EU, bør vi huske Kvindeforbundens Elisabeth Møller Jensens jublende konklusion på Leth-sagen: »Hvad der begyndte som individuelle forandringer, er blevet til et anliggende for lovgivning og samfund.« Nemlig.

Og samfundet griber tidligt ind i forløbet.

Kræver kontrol med undfangelse, under hvilken der skal herske ligestilling, og griber straks ind, når fødslen er sket.

»Sociale problemer skal forebygges fra fødslen,« skrev Pernille Vigsø Bagge (SF) i Berlingske og fortsatte: »Helt konkret vil vi forsøge at tage hånd om problemerne, før de reelt opstår, ved at gribe ind tidligt, allerede inden børnene kommer til verden. Til det formål afsættes de kommende fire år 280 millioner kroner til en forebyggende indsats, der skal sikre, at flere børn og unge får en sund opvækst.« Vor tid kan man kende på, hvad den forbyder og forebygger, men især på, hvad den ikke vil tale om, og det er ganske meget.

Danmark er i virkeligheden et ret monotont land, hvor et ganske bestemt livssyn ikke bare dominerer og sidder tungt på debatten.

Derfor virker det så voldsomt, når den flamboyante milliardær Lars Seier Christensen i Djøfbladet annoncerer en dystopi om et socialistisk diktatur, der ifølge ham vil ramme os før både kalifatet og den globale nedsmeltning.

Som Enzensberger konstaterede, er »den skandinaviske velfærdsstat i en vis forstand den mest forstemmende styreform af alle, fordi den som den eneste i historien har haft succes med at indpode statens tænkemåde i den enkelte. Vi har overtaget den herskende ideologis sprogbrug, og kun meget sjældent standser vi op og spørger os selv og hverandre, hvad det er, vi siger«. Og ser på billeder.

»Den ligner lidt en pibe, den ligner ikke ret meget en pibe. Den er bittelille, den er ikke engang så stor som en merskumspibe,« siger EU-pressechefen gravalvorligt til Ekstra Bladet.

Ceci n'est pas une pipe.

Men alligevel.

[lillelund@jp.dk](mailto:lillelund@jp.dk)

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## Ny inspiration til det store grønne bord

6. oktober 2013, Jyllands-Posten, Sektion 6 (Viva), Side 10, EDITH RASMUSSEN |..., 924 ord, Id: e405ddc3

**Den britiske tv-kok fra River Cottage har tryllet med grøntsagerne i en ny bog.**

Henter billede...

Netop som Fødevarestyrelsen offentliggør nye kostråd, der fraråder at spise mere end 500 g kød om ugen, lander "Grøn hverdagsmad fra River Cottage" på mit skrivebord - og det er et held! Mon ikke de fleste har det som undertegnede: rigtig meget lyst til at servere masser af grønt hver dag, men går hurtigt død i iceberg og spinat eller den traditionelle gulerodssalat med rosiner og lidt hvidkål, når bølgerne går højest.

Efter første gennembladning af det digre værk, som indeholder 200 opskrifter uden kød, løber tænderne ganske enkelt i vand, og man kan ikke huske, hvorfor en rød bøf overhovedet er attraktiv.

Tærter, varme og kolde salater, supper og nærende retter med linser, pasta og bønner. Og jeg lover, at der ikke er lunken kollektivgryde over noget her. Indbydende og kreative tager

de mange billeder sig ud, ja, selv en risotto bliver æstetisk med et drys sprødstegte kastanjer!.

De ovnbagte auberginer er prøvet af

De ovnbagte auberginer med masser af hvidløg og chili er prøvet og godkendt herhjemme, og i aften står den på wokstegte sesam-blomkål.

Blomkålen er en grønsag, jeg aldrig har forliget mig med, med mindre den gemmes i suppe, så nu skal den kamufleres med hvidløg, chili og ingefær! Og siden skal min gode husbond få serveret sin hade-grønsag, rosenkål, ovnbagt med skalotteløg.

En ret, som, lover bogens forfatter, kan omvende rosenkålshadere.

Bogen er skrevet af tv-kokken Hugh Fearnley-Whittingstall, Englands svar på Claus Meyer, og hans programmer fra River Cottage kan i Danmark ses på TV2 Fri. det er ikke, fordi Hugh Fearnley-Whittingstall er **vegetar** eller på anden måde forsager et godt stykke kød.

Tidligere har han udgivet bøger fra River Cottage om både kød og fisk, men han vil meget gerne missionere lidt og få folk til at spise mere grønt, meget mere grønt. For som han retorisk spørger i bogens forord: »Prøv lige at spørge dig selv, om du - eller nogen, du kender - er i fare for at indtage for mange grøntsager? Eller om du ikke tror, verden ville være et bedre, renere og grønnere sted, hvis der var lidt færre kyllingefabrikker og højteknologiske svindevirksomheder ude på landet. Du behøver vist ikke tænke ret længe over svarene.

De giver ligesom sig selv, ikke?».

WOKSTEGTE SESAM-BLOMKÅL

PASTA MED FENNIKEL, RUCOLA OG CITRON

OVNBAGTE ROSENKÅL MED SKALOTTELØG

edith.rasmussen@jp.dk

Prøv lige at spørge dig selv, om du - eller nogen, du kender - er i fare for at indtage for mange grøntsager?.

(2-4 personer) Et mellemstort blomkål (700 g) 2 spsk. sesamfrø 2 spsk. solsikkeolie 1 løg, halveret og skåret i tynde skiver 2 fed hvidløg, skåret i tynde skiver 1-2 grønne chilier uden

frø, skåret i tynde skiver 2 tsk. friskrevet ingefær 1 tsk. ristet sesamolie 2 stk. soyasauce + ekstra til servering 1 lille håndfuld koriander, hakket + stilke til servering Bræk blomkålen i pæne buketter, læg dem i koldt vand, og lad dem trække i 10 minutter.

Rist sesamfrøene på en tør pande, til de er sprøde.

Vip dem over på en tallerken, og stil dem til side.

Varm solsikkeolien på en stor pande eller en wok, og steg løget, til det er gyldent. Kom hvidløg, chili og ingefær i, og steg i et minut, mens du rører.

Hæld vandet fra blomkålen, skru op under stegepanden og blomkål og hæl 1 dl. vand på, lad det simre under omrøring, til buketterne tager farve i kanten - det tager 5-10 minutter. Tilsæt evt. lidt mere vand, hvis det begynder at brænde på. Tilsæt sesamfrø, sesamolie, soyasauce og hakket koriander.

Server med korianderkviste og ekstra soyasauce.

#### FØDEVARESTYRELSENS NYE KOSTRÅD

1 Spis varieret, ikke for meget, og vær fysisk aktiv.

2 Spis frugt og mange grøntsager.

3 Spis mere fisk.

4 Vælg fuldkorn.

5 Vælg magert kød og kødpålæg.

6 Vælg magre mejeriprodukter.

7 Spis mindre mættet fedt.

8 Spis mad med mindre salt.

9 Spis mindre sukker.

10 Drik vand. "Grøn hverdagsmad fra River Cottage" af Hugh Fearnley-Whittingstall, Strandberg Publishing, Pris: 300 kr. (2 personer) 1 stor fennikelknold 1 spsk. raps-eller olivenolie 1 fed hvidløg, skåret i tynde skiver 150 g tagliatelle, parpadelle eller anden pastatype 2-3 store håndfulde rucola fintrevet skal fra 1 usprøjet citron 3 spsk. cremefraiche havsalt og friskkværnet sort peber parmasan, fast gedeost eller anden fast

ost Bring en stor gryde med godt saltet vand i kog, så du er parat til at koge pastaen, når saucen er færdig.

Fjern de grove lag på fennikelen, og skær den i tynde skiver. Varm olien på en stegepande ved middel varme. Tilsæt hvidløg og fennikel, og steg i 10 minutter, til fennikelen er mør.

Når fennikelen er næsten mør, kommer du pastaen i det kogende vand og koger den al dente.

Kom rucolaen på panden med fennikelen, og rør rundt, til den er faldet sammen. Tilsæt citronskal og cremefraiche. Rør rundt, så cremefraichen dækker alle grøntsager og krydr med salt og peber.

Vend den afdryppede pasta i blandingen og server straks, drysset med revet ost. (4 personer) 400 g rosenkål, halverede eller hele, hvis de er små 350 g skalotteløg, pillede og halverede eller delt i kvarte 3 spsk. rapsolie friske timiankviste 1 sprøjt citron havsalt og friskkværnet, sort peber Varm ovnen op til 190 grader. Kom rosenkål og løg i et stort ovnfast fad, dryp med olie, krydr med salt og peber, og vend rundt. Stik timiankviste ned rundt omkring.

Bag retten i ovnen, indtil det hele er sprødt, brunt og karamelliseret - det tager 35 minutter. Ryst fadet, når halvdelen af tiden er gået.

Pres citronsaft over den færdige ret, og drys evt.

med frisk timian.

Server straks.

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.





## Anm: Her gemmer man sig ikke

27. august 2013, JP Aarhus, Sektion 4 (JP Aarhus), Side 16 (Aarhus), TAGE CLAUSEN..., 851 ord, Id: e3f00c6d

**Restaurant: De lette caféretter viser sig at være rigelige, mættende og velsmagende, og tjenerne har deres egen mening om mad og drikke.**

Henter billede...

*Café Gemmestedet Gl. Munkegade 1 8000 Aarhus C*

*www.cafegemmestedet.dk Tlf: 8613 5500 Åbent mandag til fredag fra kl.11, lørdag og søndag fra kl. 10.Fredag og lørdag til 02, søndag til 19.Varieret café-spisekort med rimelige priser. 3 Betjening Venlig, opmærksom og kompetent.Dog kneb det lidt med interessen senere på aftenen, og da regningen skulle skrives og betales, måtte vi indenfor for at påkalde os opmærksomhed. 3*

Når en Café kalder sig Gemmestedet, er det vel ikke unaturligt at få lidt pikante associationer om, at det må være et sted, hvor man i al diskretion kan invitere hemmelige kærester hen eller noget i den retning. Ved åbningen i april 2005, da den tyrkisk fødte grønthandler Erkan Usudur overtog den tidligere møbelforretning Lineas lokaler og omdannede dem til café, erklærede han da også, at navnet var valgt »for at give associationer til et sted, hvor man kan slappe af, trække sig lidt tilbage og have sit eget hjørne.« Men så tilføjede han: »Selv om caféen er indrettet med store vinduer, der er slået til side om sommeren.«

## Tyrkisk inspireret

Faktisk er der overhovedet ikke noget "gemmested" over Gimmestedet, som den ligger der i al sin pragt på hjørnet af Klostergade og Gl. Munkegade med fuld fortovsservering og tæt besatte borde både eftermiddag og aften. Tværtimod er det et populært sted, hvor folk stimler til og både ser og ses.

Køkkenet er i pagt med restauratørens herkomst tyrkisk inspireret og tilbereder både typiske lette caféretter og mere fyldige middagsserveringer.

Vinkortet er yderst begrænset med få hvide og røde, men til gengæld tilbydes der avancerede cocktails i rigt mål.

Vi sammensatte hver en tre retters menu fra kortet og var derved måske en smule atypiske, for det almindelige ser ud til at være, at man bestiller en enkelt ret eller måske to. Efter forretterne måtte vi konstatere, at vi kunne have stoppet der, hvis det alene havde drejet sig om at stille sulten.

Blandt forretterne kan man vælge brød med ni forskellige tilbehør, bl. a. hummus, artiskokpasta, bønnepuré, rejesalat, jordnøddedip og aubergine. Ledsageren valgte tre (75 kr.) forskellige og blev ganske svimmel ved tanken om, hvor meget alle ni (190 kr.) ville have fyldt, for de tre forskellige, artiskokcreme, hummus og bønnepuré med det gode friske brød til, var faktisk et helt måltid.

Også på den anden side af bordet fyldte tapastallerkenen godt op med bl. a. røget laks, skinke, salami, chorizo, oste, salat og store portioner af artiskokcreme og stærk chili-pasta (105 kr.).

Egentlig havde ledsageren tænkt sig at bestille auberginepasta, men her oplevede vi det usædvanlige, at tjeneren advarede. Den ville hun i hvert fald ikke selv bestille, for den var meget speciel.

Overraskelsen til trods må vi konstatere, at det ligger fint i tråd med en oplysning på cafeens hjemmeside, hvor det angives, at »personalet smager på alt i baren og menuen og danner sin egen mening om det«, så det kan rådgive gæsterne efter, »hvad de kan lide og finder lækker«. Denne meget personlige rådgivning tog ledsageren ad notam og afstod fra auberginen, der ifølge tjeneren var »meget røget«.

## Tyrkisk lasagne

Som hovedretter valgte vi kortets to versioner af den tyrkiske specialitet børeke - en med kylling og en vegetarversion (hhv. 99 og 95 kr.). Børeke er kød eller grønsager indbagt i

fillodej, i Gemmestedets version lagdelt med ost ovenpå, så det nærmest kan betegnes som den tyrkiske version af italienernes lasagne eller grækernes musaka.

Igen var det to mægtige portioner suppleret med en god portion artiskokpasta og masser af salat, og til overflod en ny forsyning af det gode, friskbragte brød med smør til.

Anmelderens kyllingeversion var helt i orden, mens ledsageren mente, at hendes **vegetar-børek** med spinat, courgette, løg, tomat og feta var lidt tung i det, bl. a. fordi den rigelige mængde dej mere mindede om en tung lasagne med lidt for megen ost og olie, og ydermere var den suppleret med en stor portion tzatziki.

Blandt de få røde vine valgte vi på tjenerens anbefaling husets vin til 190 kr.

Det var en udmærket chilensk Pacifico Sur af carmeneredruen. Den var glimrende til prisen, men blev serveret en anelse for varm.

En sådan vin må gerne være lidt kølig, ikke mindst på en lun sommeraften.

Blandt desserterne valgte anmelderen en såkaldt chokoladebombe (65 kr.), og ledsageren en osteplatte (85 kr.).

Chokoladekagen, som blev serveret på en melonsorbet, var helt perfekt lun og flydende indeni, mens ledsageren, der allerede var mæt, tog livtag med de fire oste på tallerkenen, en brie, en ikke nærmere identificeret krydderost, en vesterhavsost og en haydati - feta rørt med bl. a. peberfrugt.

Ledsageren bestilte en kop te til (25 kr.), og var meget tilfreds med både udvalget og tjenerens udtrykte kendskab til udvalget.

Postevand er til rådighed ad libitum uden ekstra beregning, men til gengæld må gæsterne selv hente det inde i restauranten.

Det samlede indtryk af Café Gemmestedet er positivt, og især må vi lægge vægt på, at der er handling bag ordene, når man på stedets hjemmeside påpeger, at betjeningen både skal have kendskab til vin og mad og tillige danne sig sin egen mening om det.

Da tjeneren advarede mod auberginen, spurgte vi, om de så overhovedet solgte noget af den, når hun sådan advarede. Absolut, lød svaret.

Det var alene hendes opfattelse.

Køkkenpersonalet havde en anden. Det var jo derfor, den var kommet på kortet.

Måske skulle vi alligevel have prøvet den.

Samlet regning for en god aften: 739 kr.

Samlet bedømmelse: Tre solide stjerner.

Læs flere anmeldelser på [jp. dk/ aarhus](http://jp.dk/aarhus).

[tage.clausen@jp.dk](mailto:tage.clausen@jp.dk)

- Tyrkisk børek med kylling, artiskokpasta og masser af salat. Foto: Tage Clausen
- Der er livlig caféstemning på Gemmestedet, ude såvel som inde. Foto: Casper Dalhoff

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

